Có nên sử dụng thực phẩm bổ sung để tăng cơ bắp không?

SHARE:

Thực phẩm bổ sung không còn quá xa lạ với các bạn tập thể hình. Giúp tăng cơ bắp nhanh hơn nhưng liệu các bạn có biết chúng ta nên hay không nên dùng TPBS?

Dưới đây là bài chia sẻ về vấn đề này của huấn luyện viên thể hình Trung Tài, giảng viên môn thể hình - fitness tại Đại học Công nghệ TP HCM và Đại học Kinh tế Tài chính TP HCM chia sẻ cùng Zing.vn

Để nhanh chóng sở hữu thân hình vạm mỡ, cơ bụng 6 múi, nhiều đấng mày râu tìm đến thực phẩm bổ sung trong quá trình tập thể hình.



Tôi xin phân tích vấn đề này dựa trên quan điểm cá nhân về việc sử dụng *thực phẩm bổ sung* (TPBS).

TPBS không phải là thuốc và chúng không thể thay thế thức ăn hàng ngày. Nó không có hại cho sức khỏe mà còn có lợi nếu bạn dùng đúng liều lượng và phù hợp với mục tiêu tập luyện.

Khi nào nên dùng thực phẩm bổ sung?





Huấn luyện viên Trung Tài

Bạn không nên chi tiền để mua TPBS nếu chưa đủ điều kiện kinh tế và đảm bảo được chế độ dinh dưỡng đầy đủ. Hãy tập trung vào việc mua thức ăn hàng ngày và tính toán loại thực phẩm vừa kinh tế nhưng vẫn hiệu quả về dinh dưỡng.

Bạn tuyệt đối không được nhịn ăn để đủ tiền mua TPBS. Có một số loại TPBS như glucosamin, vitamin,...giá chỉ vài trăm nghìn nhưng đó là một số tiền khá lớn phải chi ra so với rất nhiều người.

Nếu bạn đủ điều kiện mua TPBS thì phải chọn loại thích hợp với mục tiêu tập luyện của mình. Lựa chọn loại TPBS không phù hợp, kết quả sẽ đi ngược lại với mục tiêu đặt ra ban đầu.

Nhiều người cho rằng, TPBS chiếm 10-20% kết quả tập luyện. Theo tôi con số này sai và không hợp lý. TPBS chỉ đóng vai trò nhỏ trong kết quả tập luyện thể hình. Bạn cần rất nhiều điều kiện khác để có một hình thể đẹp.

Con số 10-20% này khiến nhiều người lầm tưởng rằng nếu không có TPBS thì người tập chỉ đạt được mốc thành công 80-90%. Sự thật không phải như vậy, TPBS cũng là dinh dưỡng.

Ưu, nhược điểm của thực phẩm bổ sung



TPBS cung cấp dinh dưỡng, dưỡng chất rất tốt cho cơ thể. Thực phẩm bổ sung thường là những loại dinh dưỡng dễ hấp thu nhất hoặc một số chất mà cơ thể không tự tổng hợp được. Bên cạnh đó, chúng dễ sử dụng, ngon và tiện dụng.

Để bổ sung số lượng protein nhất định, có thể bạn phải ăn cả 1 kg thịt bò, cơ thể bạn rất khó để hấp thụ hết hoàn toàn chất dinh dưỡng. Đối với TPBS bạn chỉ cần vài muỗng bột là đủ dinh dưỡng như vậy. 100 g thịt bò thường cho khoảng 25 g protein nhưng trong đó còn có nhiều chất béo và cholesterol. Trong khi đó, 100 g sữa bột whey protein thường chứa đến 60-80 g protein và lại rất ít chất béo.

Đặc biệt, đối với những người chuyên nghiệp như vận động viên, huấn luyện viên thể hình, họ cần sử dụng TPBS. Theo tôi, nếu có điều kiện họ nên dùng vì mỗi ngày cơ thể tập luyện với cường độ cao, trọng lượng tạ quá lớn cần nhiều chất dinh dưỡng để tránh bị chấn thương, duy trì và phát triển cơ bắp. Trong một ngày, họ không thể ăn quá nhiều thức ăn, mất thời gian và sự hấp thụ của con người cũng có giới hạn.

Khi bạn đã sử dụng TPBS nhưng dừng lại, điều này không ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Tuy nhiên, trong quá trình tập luyện, bạn không tăng dinh dưỡng mà còn thiếu hụt, cơ thể không đủ dinh dưỡng để phát triển cơ bắp. Không dùng TPBS nhưng tăng thức ăn hàng ngày và để cơ thể hấp thụ lượng dinh dưỡng ngang bằng với TPBS thì sẽ không có vấn đề.

Đối với người tập bình thường, tăng thức ăn để bù lại lúc dùng TPBS khá dễ dàng, nhưng đối với dân chuyên nghiệp thì điều này hơi khó. Họ không thể ở nhà chỉ để ăn và lượng hấp thu thức ăn thô từ ngoài đưa vào cơ thể cũng có giới hạn.

Nhược điểm tiếp theo, do người dùng TPBS quá nhiều, sử dụng ít thức ăn thô lâu dài sẽ ảnh hưởng không tốt đến hệ tiêu hóa. Cơ thể chúng ta là một bộ máy liên hoàn, khi một bộ phận không tốt thì sẽ kéo theo toàn cơ thể.

Tác hại nặng nề nhất của TPBS là về mặt tâm lý. Đó là nhược điểm lớn nhất mà gần như 100% người dùng TPBS khó khắc phục được. Khi dùng TPBS, ta dễ mắc tâm lý phụ thuộc, bạn không dùng nữa tâm lý thấy thiếu, khó chịu trong người. Từ đó, bạn sẽ có nguồn suy nghĩ là bản thân yếu đi và không thể tập luyện tốt.

Theo Zing.vn

 NHÃN: Dinh dưỡng thể hình | Kiến thức thể hình | Thực phẩm tăng cơ

 SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/co-nen-su-dung-thuc-pham-bo-sung-de-tang-co-bap-khong.html

 COMMENTS

BÀI MỚI NHẤT



NHẠC THỂ HÌNH

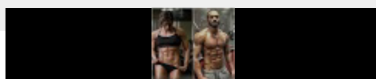
Xem tất



XEM NHIỀU NHẤT



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



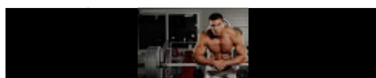
phút mỗi buổi sáng
an trở nên săn chắc và thon gọn hơn. Luyện tập mỗi...

- 6 cách trị rạn da cho nữ nhanh và hiệu quả nhất
  Cách trị rạn da cho nữ dưới đây sẽ giúp bạn nữ xóa tan đi mặc cảm về làn da....

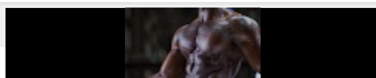


ay" mọi vấn đề về da
môi trường hàng ngày gặp phải rất nhiều vấn đề vì...

- ...nhỏ quyến rũ như sao Việt
  Bạn đang có nhu cầu cần giảm đi vòng eo 'quá khổ' của mình? Bạn chưa thật sự 'sẵn...

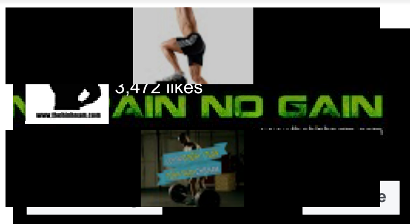


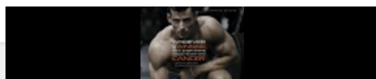
er Tap Left cho vòng 3 to đẹp
uyến rũ? Bạn đang muốn tìm 1 bài tập giúp mông...



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

THEO DÕI FANPAGE







Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Subscribe Newsletter

Email address... Submit

-->